

第二届全国青少年田径运动会闭幕

上海少年在青春赛道收获成长

8月27日晚,中华人民共和国第二届青少年田径运动会正式落下帷幕。这场以“青春赛道,逐梦日照”为主题的全国青少年田径盛会,共吸引全国34支代表队(含香港、澳门特别行政区)的1392名运动员报名参赛,总参与规模超2300人。上海代表团小将在女子铅球团体、女子撑竿跳高两个项目中接连突破自我,将银牌与铜牌收入囊中,在日照的田径赛场上留下了属于上海青少年田径的印记。

本报记者 丁荣

铅球赛场薪火传 师徒同心摘得团体银牌

在女子铅球团体决赛中,上海选手李梦瑶、吴世南携手出战,最终分别投出17.62米与16.06米的成绩,合力斩获该项目团体亚军,为上海代表团拿下一枚沉甸甸的银牌。

比赛的过程并非一帆风顺。在首日的个人旋转推铅球项目中,李梦瑶没能完全发挥出日常训练的水平,赛后整个人状态紧绷,甚至和教练沟通时都无法形成对视,全程把注意力放在了对对手的表现上,完全忽略了自己的技术动作。作为上海投掷项目的功勋教练,隋新梅放弃个人假期全程跟队,第一时间找到情绪低落的李梦瑶复盘细节,没有给队员施加任何成绩压力,而是结合自己当年作为运动员参赛的亲身经历,一步步引导她放下对名次的执念,把赛场当成日常的一训一练。“我一直跟孩子们说,铅球比拼的从来不是蛮力,技术、专注力和赛场心态缺一不可,要练到站上赛场就能做到‘目中无人,专注自己’。”

隋新梅的疏导效果立竿见影,李梦瑶在团体赛中迅速找回状态,投出17.62米的亮眼成绩,为上海队锁定奖牌位置打下了坚实基础。

作为第二次参加全国青少年田径运动会的选手,吴世南去年和队友搭档仅拿下团体第九名,本届赛事她稳扎稳打实现自我突破,以16.06米的成绩和队友配合默契,共同站上了亚军领奖台。在两名小将心中,上海田径名将宋佳媛是永远的榜样,“她比赛时特别专注,技术动作完成度很高,赛前调整状态的能力和常年刻苦训练的态度,一直是我们学习的方向”。

在隋新梅看来,这次日照之行的收获远不止一块银牌:本次她带训的4名运动员全部闯入各自项目决赛,分别拿下亚军和第5至第8名的成绩,实现了“人人都有名次”。“这批孩子我几乎天天陪着训练,出来比赛我不在身边,心里总放心不下。能看着她们在赛场上把平时练的东西都发挥出来,比我自己在家休息还开心。”



“

我一直跟孩子们说,铅球比拼的从来不是蛮力,技术、专注力和赛场心态缺一不可,要练到站上赛场就能做到‘目中无人,专注自己’。



跨项小将逆风跃 撑竿跳高赛场突破自我

同样在8月26日进行的女子撑竿跳高决赛中,上海选手陈玉祥在身体状态不佳的情况下,跳出3米75的成绩,斩获该项目季军。

很少有人知道,如今在撑竿跳高赛场崭露头角的陈玉祥,最初是一名蹦床项目运动员。在蹦床训练遇到瓶颈时,她的启蒙教练推荐她尝试撑竿跳高,第一次接触项目时,“能借助撑竿跳到很高的空中”的新鲜感瞬间引起了她的兴趣,她就完成跨项转型,踏上了撑竿跳高的训练赛道。

本次赛事期间,受生理期影响,陈玉祥全程身体状态不佳,每一次试跳结束后都要花费大量时间调整状态。但在带训教练覃继红的全程鼓励下,她咬着牙一轮轮坚持下来,最终成功越过此前多次让自己产生心理波动的3米75高度,拿下来之不易的铜牌。

在覃继红眼里,这次陈玉祥的表现可以打10分。“她今天身体状态不

好,每跳完一次都觉得浑身没力气,我就在场边一直给她喊话鼓励,让她咬着牙坚持住,她全程都没有松劲,能站上领奖台真的太不容易了。”对于接下来的训练规划,覃继红已经明确了下一阶段的提升方向:回去之后将重点打磨陈玉祥的助跑速度,进一步优化起跳高度相关技术细节,帮助她在即将到来的上海市第十八届运动会赛场上,跳出比现在更好的个人成绩。而在陈玉祥自己的成长清单里,名次从来不是第一目标,“每次比赛能突破自己的PB,就是我最想拿到的结果”,这名从蹦床跳向撑竿跳高赛场的少年,正朝着更高的高度,一步步稳稳飞跃。

从投掷项目的师徒同心薪火相传,到撑竿跳高赛场的跨项逆风突破,这群年轻的田径人用实际行动诠释了上海田径的厚度与潜力,也为上海青少年田径后备人才的成长写下了全新的注脚。

一、二、三线贯通厚植后备力量 上海筑牢青少年射击人才根基

本报记者 李一平

8月30日,上海市第十八届运动会射击比赛(青少年组)在上海市射击射箭运动中心落下帷幕。

本届市运会射击项目除了黄浦、浦东等传统强队外,徐汇、松江、奉贤等区也迎头追赶,取得了不小的突破。其中,上海市射击射箭运动中心与各区基层队伍共同推动一、二、三线贯通是上海射击水平整体向好的关键因素。

“上一届市运会我们手枪和步枪两个项目加起来才拿了两块金牌,而这届市运会我们光手枪项目就拿了五个冠军了。”去年年底,由于徐汇区青少年体育训练中心(徐汇区青少年体育运动学校)的学校设施改建,徐汇区射击项目暂时没了靶场训练。

即使如此,在缺少训练硬件条件的情况下,徐汇区青少年体育训练中心手枪教练汤胜依然通过向上海市射击射箭运动中心“借场地”的方式,在这个市运会周期为徐汇培养了不少优秀的射击项目青少年体育后备人才。每周七天,汤胜带着运动员从徐汇赶到闵行,风雨无阻地参加训练,最终用汗水浇筑出冠军射手。

在这个市运会周期中,上海市射

击射箭运动中心积极和各区建立沟通渠道,通过派遣一线、二线教练员参与选材,选拔基层运动员参与跟训,为上海射击后备人才的培养打通链路。“对我们射击项目来说,训练和比赛是同等重要的,以赛促练才能更好地培养苗子。”上海射击射箭运动中心主任陶璐娜介绍,目前除了传统的上海市青少年射击冠军赛、上海市青少年射击锦标赛外,上海射击射箭运动中心还举办模拟考核赛,区三线队运动员还有机会参与选拔赛,代表上海参加2026年全国协作区射击锦标赛(华东区),更加丰富的赛事体系让青少年射击运动员有了更多历练的机会。

“我们队伍的成长离不开一线、二线教练员的帮助。”奉贤区体育训练中心射击高级教练员张亚菲介绍,得益于射击项目的一、二、三线贯通渠道,一线队和二线队的教练员经常会在周末时到各区运动队进行考察,表现出色的运动员还有机会参加跟训。一线队、二线队教练更早的介入,让好苗子的成长得以进一步保障。

此外,上海市射击射箭运动中心还力推基层教练员继续培训工作,通过定期开设培训班、公开课,帮助项目较为薄弱的区运动队教练进一步提高业务水平。



市运会跳水比赛落幕 上海夯实跳水后备人才底座

本报记者 李一平

8月30日,上海市第十八届运动会跳水比赛(青少年组)在东方体育中心游泳馆落下帷幕。来自全市7个区的163名运动员参与了本次赛事。

本届市运会跳水比赛共分A、B、C、D、E、F六个组别,其中F组运动员年龄仅有6岁左右。“各个组别都能看到一些不错的运动员,特别是年龄最小的F组,许多技术动作也是有模有样的。”赛场边,上海跳水功勋教练、本次比赛仲裁史惠国也在观察着小运动员们的表现。

目前,上海市共有7个区已经开

展跳水项目的业余训练,史惠国希望未来能有更多的区建立青少年跳水队伍。“像7个区里面,长宁就是最近发展起来的,虽然他们的教练原来是体操项目教练,但现在经过努力后跳水项目带训成果也不错。”在史惠国看来,进一步扩大上海跳水的基本盘,才能保证如吴敏霞、陈芋汐等优秀运动员源源不断从上海走出。

市运会作为面向基层训练单位的重要比赛,最重要的功能和任务就是人才的选拔。在史惠国看来,基层教练员和运动员最重要的就是“抓好细节”。“像吴敏霞、陈芋汐这

样级别的运动员,他们的基本功特别好,就是源于从小起抓技术细节。”只有从小打好基础、抓牢技术细节,才能助力运动员进一步走向更高的竞技舞台。

好在,如今上海跳水队的传承接力棒始终延续,在史美琴、史惠国这样的老教练之后,吴敏霞、赵沁心这样的优秀运动员转型教练员,始终深耕上海跳水后备人才的培养。“今年是我作为教练参加的第三届市运会,也是我转型教练的第十个年头。”原中国女子跳水运动员、如今杨浦区跳水队教练员赵沁心表示,看着孩子们一点一点成长,从只会“跳冰棍”到如今可以在5米台完成两周半翻腾的技术动作,她感到十分有成就感。在杨浦执教期间,她也带领了不少运动员登上市运会的最高领奖台,“我相信这份经历会成为他们人生道路上非常大的帮助。”